

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Arroz con calabacín y salchichas frescas Delicias de merluza con ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	4 Alubias estofadas con verduras Filete de palometa con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan	5 Patatas estofadas con costillas y tomillo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	VE: 3019/722 GT: 19 GS: 3 HC: 97 AZ: 22 PROT: 35 SAL: 2
8 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas Fruta y pan	9 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	10 Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	11 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	12 Espirales con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	VE: 2726/652 GT: 17 GS: 2 HC: 97 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 3
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa Fruta y pan	16 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	17 Alubias estofadas con verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	18 JORNADA MANCHEGA Macarrones con salsa de tomate Carcamusas toledanas Postre especial y pan	19 Patatas estofadas con chorizo Rape al horno con pisto Fruta y pan	VE: 2762/661 GT: 13 GS: 2 HC: 100 AZ: 27 PROT: 38 SAL: 2
22 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan	23 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	24 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	25 Salteado de guisantes con patata, cebolla y jamón cocido Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur de soja y pan	26 Fideuá de pollo Estofado de ternera con verduras Fruta y pan	VE: 3002/718 GT: 15 GS: 3 HC: 110 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 3
29 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	30 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan			Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.	VE: 2849/682 GT: 12 GS: 1 HC: 116 AZ: 31 PROT: 31 SAL: 3